

Salsa de yogur de pepino II

Sirve: 8 Porciones

Ingredientes

- 1 **taza** yogur natural, bajo en grasa (suavizado)
- 4 **onzas** queso crema, bajo en grasa
- 1 **taza** pepino (sin semillas y cortado en cubos)
- 1 diente ajo (picado pequeño)
- sal, limón y pimienta, al gusto (opcional)

Preparación

1. Mezcle el yogur y el queso crema hasta que esté suave.
3. Lave el pepino con agua corriente.
4. Corte el pepino por la mitad a lo largo y quite las semillas pasando una cuchara en el medio.
5. Corte el pepino en trozos pequeños.
6. Mezcle el pepino, el ajo picado y los condimentos junto con la mezcla de yogur.

Notas

Para suavizar rápidamente el queso crema, colóquelo en el microondas durante unos 20 segundos.

Origen: Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.